

Cooperative Extension

LOS NIÑOS DE 27 Y 28 MESES

Queridos padres: Período muy ocupado

Nadie tiene que decirle que este es un período muy intenso. Los niños están en todo y usted tiene que seguirlo, protegerlo y entrenarlo constantemente, no lo puede perder de vista ni un momento.

Con toda esta actividad y tensión será difícil olvidar que estos tres primeros años son probablemente los más importantes en la vida de su hijo. Ahora usted tiene la oportunidad de ayudarlo para que se convierta en una persona responsable, amorosa, realizada.

Trate de disfrutar este período tan ocupado e importante. Sea generosa con usted. Tómese tiempo libre siempre que pueda y comparta el cuidado del niño con otras personas cuando necesite descansar. Disfrute el desarrollo de su hijo y celebren juntos las cosas que realiza. Felicítese por sus éxitos, no sea dura con usted misma por los errores, todos los padres los cometen.

Cuando ese período sumamente activo pase, créalo o no, probablemente usted recordará este tiempo especial con placer y nostalgia. Por ahora haga todo lo que pueda para hacer lo mejor de estos años tan importantes.



CUIDADO: Cuide que su niño no se ahogue

Los niños pueden atorarse con cosas pequeñas que se ponen en la boca. Los niños al explorar se ponen todo lo que encuentran en la boca. Aquí tiene alguna información para prevenir que su hijo se atore:

- Nunca deje cosas pequeñas al alcance de su niño ni por un momento.
- No le de pedazos grandes de alimento.
- Mire que no haya objetos pequeños en el suelo antes de poner a su hijo allí.
- No permita que su niño corra con comida en la boca.

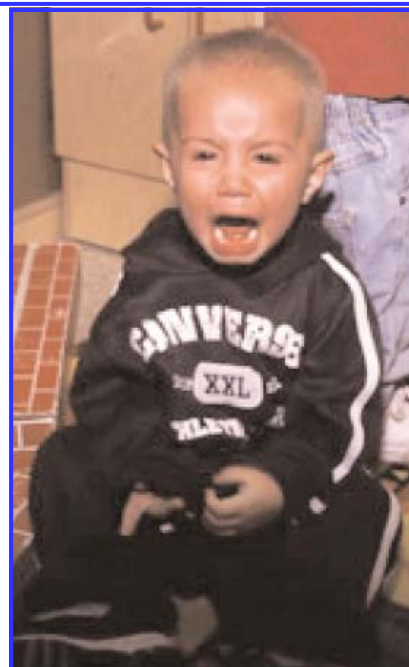
Convierta un perdedor en un ganador

Su niño crece independiente y esto puede ser causa de tensión en este momento para usted. Algunas veces se sentirá que está librando una guerra con su hijo tratando de ganar cada batalla. Cuando usted gana, su niño peleará con más fuerza. Si su hijo gana, entonces usted se sentirá molesta, derrotada o culpable.

Una manera de reducir esta tensión es manejar estas batallas de manera que ambos ganen aunque sea un poquito. Puede ser difícil negociar con un "cabeza dura" de 2 años, pero usted puede encontrar la manera de que ninguno se sienta perdedor. Si usted rechaza ganar una batalla, entonces su niño no puede perder y usted tampoco.

Por ejemplo: Susie quiere que usted le lea un cuento y usted quiere que ella duerma la siesta. Es posible que Susie escoja el cuento antes de dormir la siesta y usted se lo lee cuando se despierte. También puede leerle la mitad del cuento antes de la siesta y la otra mitad después. O que Pedrito quiera ayudarla a decorar un bizcocho, pero usted quiere hacerlo sola. Puede darle al niño un "cup-cake" o una galletica para que el lo decore mientras usted decora el bizcocho.

Con un poco de imaginación y paciencia puede encontrar la manera de que tanto usted como su niño ganen. Los dos se sentirán mucho mejor.



ALIMENTACION: Premiar con comida puede causar una lucha

"Si te portas bien en la tienda te voy a comprar camelos". "Pórtate bien en la casa de la abuela y te voy a comprar un helado". Es tentador usar comidas para tratar de controlar el comportamiento del niño, pero esto puede ser la causa de una lucha. Pronto su niño pensará que las comidas que más le gustan se usan como un premio. Estas comidas generalmente tienen un alto contenido de azúcar, de grasa o de las dos cosas, como los caramelos, las galleticas, los bizcochos y los helados. Según su hijo crezca tendrá más control acerca de lo que come. Si ingiere muchos alimentos con un alto contenido de azúcar o de grasa, la dieta será muy pobre y esto puede causarle problemas de salud.

Muchos padres dicen a su niño; "No puedes comer postre hasta que te comas todos los vegetales". Ellos piensan que están haciendo algo bueno al forzar al niño a que coma vegetales. Pero el mensaje que el niño recibe es muy diferente. Lo que el escucha es: "Tienes que comerte los vegetales "malos", para que puedas comer el "buen" postre. Usted no quiere que su hijo piense que una comida saludable es "mala". Deje que coma lo que quiera y que también coma el postre. Usted puede preparar postres bajos en grasa y azúcar, como por ejemplo helados de jugos de frutas.

Entonces, ¿qué deben hacer los padres? No usen ningún tipo de comida para engañar o premiar al niño. Estimule a su hijo a que coma una gran variedad de comidas, para que de esta manera ingiera todos los elementos nutritivos necesarios para el crecimiento y la salud. Premie a su niño con abrazos y besos. Dígale: "Te portaste muy bien en la tienda. Eso hace a mami muy feliz". Este es un premio mejor que darle caramelos. Esta manera de premiar ayuda a que el niño se sienta bien con el mismo.

LA ESCUELA EN CASA

¿Cómo le gustaría comenzar la escuela en su casa? Si usted está pensando en libros, una pizarra, una fila de pupitres, esa no es la idea. La escuela no es solamente su casa, es su hogar, su familia y las actividades diarias.

Usted puede decir "Pero yo no se enseñar". No necesita ser maestra, ni tener años de experiencia, solamente necesita recordar el ABC:

- A.** Los primeros y más importantes maestros para un niño son sus padres.
 - B.** Esté alerta de las nuevas situaciones que su hijo tiene que enfrentar cada día.
 - C.** Conduzca una corta y simple lección varias veces cada día. Así es como usted debe conducir su escuela. Mantenga la enseñanza divertida! Enséñele jugando y hablando de una manera amigable.
- Enseñando los colores: Según usted pone la mesa, hable de los platos rojos y del mantel azul. Si está separando la ropa diga, el pantalón azul, la blusa blanca. Hable de las formas de los juguetes y de los muebles de su casa - el espejo redondo, la mesa cuadrada.
 - Enséñele acerca de las semejanzas y diferencias, ayúdelo a que separe los tenedores y las cucharas en una gaveta.
 - Enséñele acerca del lenguaje y los libros, mostrándole dibujos y leyéndole cuentos muchas veces. Hable con el sobre el cuento que ha leído.

Recuerde que la primera escuela de su hijo es el hogar. Las lecciones que usted le enseña lo preparará para que aprenda mejor cuando vaya a pre- primaria o a kindergarten. A los niños que se les ha enseñado en el hogar, disfrutarán más el proceso de aprendizaje y generalmente aprenden más rápido cuando comienzan en la escuela.



LO QUE SABEMOS: Juegos de imaginación

La imaginación es algo maravilloso y nosotros podemos ayudar a nuestros hijos a desarrollarla. A los niños les encanta imaginarse que ellos son alguien importante y poderoso, como Superman, un medico, un maestro, un padre. Esto es bueno, saludable y parte del crecimiento.

Ayuda al niño a que practique para el futuro. Les produce placer y bienestar. Los amigos imaginarios les proporcionan una especie de compañía. Los estudios muestran que los niños bien desarrollados a menudo se imaginan que son otra persona, generalmente un adulto. La mayoría de esos niños han recibido una buena cantidad de estímulo por parte de sus padres para involucrarse en esos juegos de fantasía.

Participe con su hijo en los juegos de fantasía. Usted contribuirá a que este juego sea más importante y especial para su niño y estimulará su creatividad.

JUEGOS PARA CUANDO ESTOY CRECIENDO



Juegos de clasificación

Propósito del juego

Ayudar a su hijo a que aprenda como algunas cosas son iguales y otras diferentes.

Como se juega

Encuentre tres o cuatro cosas iguales de objetos diferentes, como cuatro cartas de baraja, cuatro cintas, cuatro piedrecitas, cuatro hojas. Mézclelas y póngalas en una pila o en un recipiente.

Pídale al niño que ponga juntas las que son iguales. Si su niño quiere usted puede hacer lo mismo. Si quiere puede hacer el juego más difícil, debe usar cosas parecidas, como cuatro cuadrados de papel pequeños, cuatro medianos y cuatro grandes.

Recuerde, juegue este o algún otro juego mientras sea divertido para su hijo y para usted.

Imagínate que eres

Propósito del juego

Ayudar al niño a usar su cuerpo y su imaginación.

Como se juega

Pídale a su hijo que imite cosas familiares como una flor, un árbol, un tren, un perro, un bote, o papá manejando el carro. Tomen turnos para ser una flor, un tren etc.

Los primeros números

Propósito del juego

Enseñar al niño que aprenda la diferencia entre uno y dos.

Como se juega

Juegue con el niño enseñándole grupos de cosas que tengan uno, dos o varios elementos. Puede usar juguetes pequeños, libros, vasos de papel, flores, tapas de botella u otros objetos pequeños pero que sean seguros para este juego. Pídale al niño que coja el grupo donde hay solamente un elemento. Ponga dos objetos juntos y pregúntele cuantos hay. Quite uno de los objetos y pregúntele cuantos hay. Deje que el tome su turno y le pregunte a usted cuantos hay. Recuerde que deben jugar mientras sea divertido para ambos.



Juguetes hechos en casa que enseñana desarrollar la imaginación

¿No cree que es muy bueno ver cómo su niño desarrolla la imaginación? Cuando su hijo se imagina que el puede ser tan poderoso, tan grande y tan importante como el quiere, siente mucha satisfacción. El puede practicar ser un miembro de la familia, un rey, un maestro o un jefe de la policía.

Los juegos de imaginación y pretender que es otra persona son importantes. Ayudan al niño a enfrentarse con su mundo y a prepararse para el futuro. Estos juegos ayudan a desarrollar su creatividad y es un entretenimiento sencillo. Usted puede estimular su imaginación y ser parte de este juego construyendo con la ayuda de su hijo ambientes apropiados de carton.

Para este juego necesita:

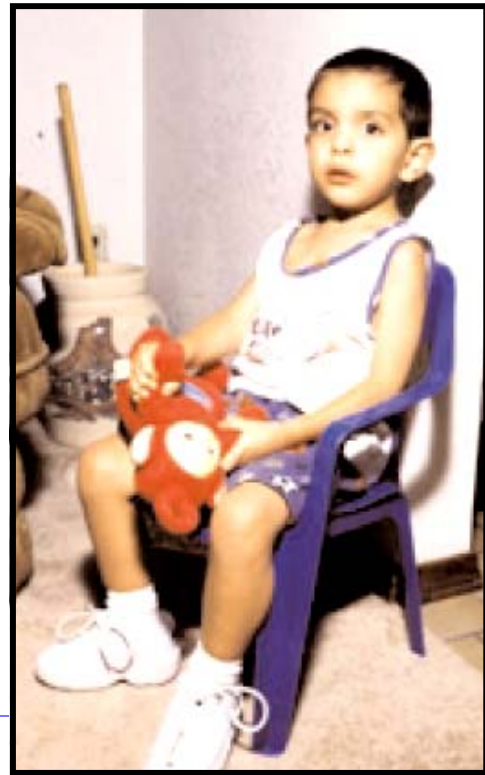
- Una caja grande de cartón que puede conseguir en el mercado o en otra tienda. La caja debe ser lo suficientemente grande para que el niño pueda gatear dentro.
- Crayolas, papeles de colores, globos y otras cosas que sirvan para decorar.

Según el deseo de su hijo puede construir una casa, una nave espacial, un barco, un fuerte, una cueva, etc. Coloque la caja de manera que la parte abierta quede en el suelo. Corte ventanas, puertas o lo que su hijo quiera en los lados y en la parte de atrás de la caja. Deje que su hijo lo decore. Puede ser que el quiera que escriba su nombre en la caja o algún mensaje o señal.

LA SALUD

Anemia

Si su niño luce pálido y generalmente está cansado, pregúntele al doctor acerca de la anemia. La anemia es la señal más común de que el niño tiene deficiencia con la nutrición. La anemia puede ser una señal de alguna enfermedad o de una dieta baja en hierro. Algunas formas de anemia son muy serias. Los síntomas se presentan con un problema en la producción de células rojas o con serios sangramientos. Cuando lleve el niño al médico, pídale que le haga un análisis de hemoglobina y hematíes para chequear si su niño tiene anemia.



GUIA Y DISCIPLINA

Disciplina con penitencia ("time out")

Si usted usa en la forma apropiada una penitencia (time out), esto puede ser una buena manera de manejar una situación cuando su niño no obedece. Esta penitencia consiste en poner a su hijo en un lugar seguro pero lejos de usted por unos minutos. Esto le permite que usted se calme y que el niño comprenda que no le va a permitir que la desobedezca o que se porte mal. Estas penitencias se deben usar de manera que el niño no piense que usted no lo quiere o que le quiere hacer daño. A continuación presentamos sugerencias que pueden servirle de guía y método de disciplina, no realmente como castigo. Explique a su hijo lo que quiere decir penitencia ("time out").

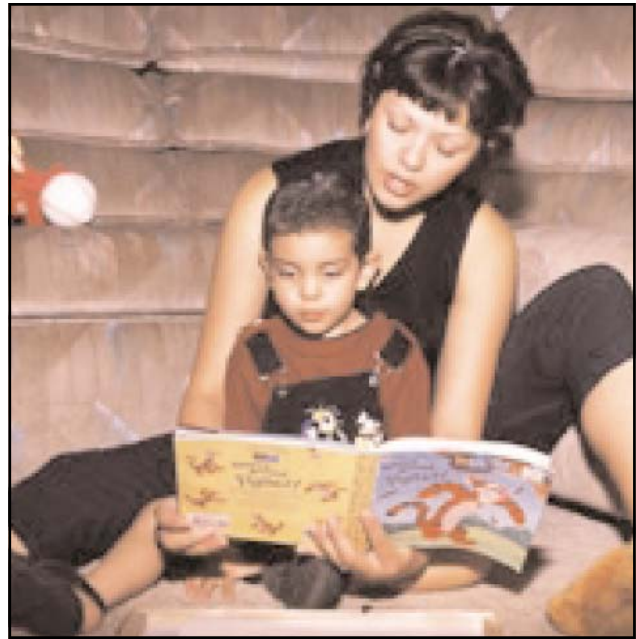
- Haga esta explicación antes de que rompa las reglas establecidas y como usted la va a usar.
- Escoja el lugar donde lo va a penitenciar. Use un lugar seguro como una habitación, una silla, un corralito o parte de una habitación. Nunca use un "closet", un lugar que no sea seguro o un sitio donde su niño sienta miedo.
- Deje que su hijo sepa por que lo está penitenciando y cuanto tiempo durará la penitencia. Explíquelo por que lo está disciplinando, que usted lo vendrá a buscar cuando termine el tiempo de la penitencia. Cumpla lo que ha prometido.
- Una penitencia no debe durar más de 3 minutos, o sea 1 minuto por cada año de vida. Ponga un "timer" y asegúre de ajustarse al tiempo. Cuando el tiempo termine, vaya a buscarlo, dele un abrazo e invítelo a que esté con usted.
- Trate de estar calmada. Cuando ponga de penitencia al niño o use otro método de disciplina, no pierda la calma. Explíquelo claramente por que lo está penitenciando. Manténgase firme, pero al mismo tiempo muéstrelle su cariño y cuidado.

PREPARE A SU HIJO PARA LAS OCACIONES ESPECIALES

Muchos padres están ansiosos de que sus hijos participen en las celebraciones. Para un niño pequeño esas celebraciones pueden ser un motivo de alegría o pueden asustarle o molestarle.

Puede que su hijo no quiera hablar con Santa Claus o darle la mano a un Conejo de Pascua de cinco pies. Puede que no le de risa ir saltando por el barrio con un disfraz de bruja. Puede ser que no disfrute al conocer nuevos parientes en una reunion familiar. Usted no puede protegerlo en cada situación donde sienta miedo pero a continuación ofrecemos algunas ideas que le ayudarán a prepararlo:

- Hable con su hijo acerca del lugar donde planea ir. Dígale que es lo que el va a ver o a hacer allí
- Practique antes de ir, si es posible. Enséñele fotos de Santa antes de irlo a ver. Déjelo jugar con disfraces para prepararlo para Halloween. Antes de una fiesta familiar enséñele fotos de los parientes que va a ver.
- Antes de unirse a un evento, observen la situación desde una distancia apropiada. Deje que su hijo observe a los demás niños reunirse con Santa o con el Conejo de Pascua y tranquilícelo dándole un abrazo. No lo fuerce a que se acerque a personas desconocidas o que puedan asustarlo. Deje que se tome su tiempo, no le presione a participar.



ESCOJA LOS LIBROS PARA SU HIJO

Cuando usted escoja los libros considere lo siguiente:

- Escoja temas que sean familiares a su hijo. Relacionados con su mundo.
- El argumento debe ser sencillo o inventado. Algunos libros tienen solamente dibujos y letreros. Deben ser libros divertidos. Su niño disfrutará pasando las páginas con usted, mirando los dibujos y hablando acerca de ellos.
- Las palabras del libro deben ser simples y claras y deben haber pocas palabras en cada página. Los niños disfrutan los libros con palabras fáciles de repetir.
- Los dibujos deben ser grandes, claros y de colores brillantes. Muchos niños prefieren los dibujos a las fotografías porque son más fáciles de entender.
- Trate de conseguir libros con las páginas duras. Pueden comprarlos baratos o sacarlos de la biblioteca. Su niño podrá pasar las páginas fácilmente y no se romperán.

LOS NIÑOS MUESTRAN SUS SENTIMIENTOS

El niño naturalmente le muestra y le dice que la quiere. Dele la bienvenida y disfrute esos sentimientos. Demuéstrele su cariño también con abrazos y palabras dulces.

Algunas veces su hijo le dirá que usted no le gusta. Para los padres es difícil de aceptar esas duras palabras. Es mucho más agradable escuchar: "te quiero" que "te odio". Pero estos diferentes sentimientos son comunes en los niños. Estas expresiones negativas forman parte del crecimiento.

Trate de manejar esas acciones y sentimientos con comprensión en lugar de pelear o castigar al niño. Esas palabras y acciones no quieren decir que usted es una mala madre o que realmente su hijo no la quiere. Entienda que el enfado de su hijo es temporal y normal.

Demuéstrele a su niño que usted lo sigue queriendo aunque el esté enojado, que este sentimiento es normal. Firmemente evite que ese enfado se convierta en acciones tales como morder, pegar o patear. No lo complazca en cosas irrazonables solamente para evitar reacciones de ese tipo. Usted debe de hablarle y encontrar la razón por la que está enfadado.

Tenga paciencia, la buena y amorosa relación que usted tiene con su hijo contribuirán a que esos malos momentos sean cada vez menos frecuentes y más cortos.



SEA BUENA CON USTED

Cuando nunca el tiempo es suficiente

La tensión puede ser causada por el sentimiento de que usted tiene mucho que hacer y no tiene tiempo suficiente. Usted no puede hacer todos los quehaceres domésticos, jugar con su hijo y tomarse tiempo para usted sin sentir tensión. Si maneja bien el tiempo puede prevenir esa tensión.

A continuación tiene algunas ideas:

- Haga una lista de las cosas que tiene que hacer en un día o en una semana. Decida cuales son las más importantes y cuales pueden esperar o no son necesarias. Sea razonable acerca del número de cosas que tiene que hacer en un tiempo determinado.
- Escriba una lista de las cosas que tiene que hacer durante el día y asigne un período de tiempo a cada actividad. Piense como puede hacer esa actividad en el tiempo que ha planeado.
- Agrupe las actividades que requieran salir de su casa y que necesite que alguien se quede con su hijo.
- Piense en cuantas cosas puede hacer en el tiempo que tiene. Asegúrese de distribuir el tiempo considerando las personas más importantes, su niño y usted.

PREGUNTAS QUE HACEN LOS PADRES: ¿Mi hijo será zurdo?

P. ¿Mi hijo será zurdo? Mi niño come y agarra los juguetes con la mano izquierda. Yo no quiero que sea zurdo, pero he escuchado que si trato de que no use la mano izquierda esto puede causar problemas. ¿Debo tartar que use la mano derecha?

R. La mayoría de los niños usan ambas manos muchas veces antes de que se determine su preferencia. La palabra clave es preferencia. La mayoría de los niños establecen la preferencia de usar la mano derecha o la izquierda, pero algunos niños tienen la misma habilidad con ambas manos y así continúan durante toda su vida.

No trate que su hijo use la mano derecha. La preferencia para usar las manos, los pies y los ojos están presentes en el cerebro del niño desde que nace. Si usted lo presiona a que cambie su preferencia lo confundirá. Forzarlo a cambiar puede afectar el proceso de aprendizaje y su autoestima. Si su niño realmente es zurdo, no estará solo. El 15% de la población de Estados Unidos es zurda.

De la Extensión Cooperativa de la Universidad de Delaware, en asociación con muchas organizaciones de apoyo a los niños y sus familias.
Adaptado de Baby's First Wish, de la Extensión Cooperativa de la Universidad del Estado de New Mexico.



<http://ag.udel.edu/fam/>

Great Beginnings _____
_____ A Series for Parents of Infants and Young Children